أسامة سعيد

مهارات الكونغ فو

لفنون شاولين القتالية



مهارات الكونغ فو

أسامة سعيد

مهارات الكونغ فو

لفنون شاولين القتالية

أسامة سعيد

الوكلاء بالدول العربية

السعودية

الدار البيضاء : ت : ٤٢٤٠٧٧٦ – ٤٢٤٠٧٩٣ – فاكس : ٤٢٥١٦٢٤ – ص.ب : ٨٩٥٦٢
الرياض – الرمز : ١١٦٩٢

كنوز المعرفة : جدة ت: ٦٥١٠٤٢١ – فاكس: ٦٤٤٢٢٧٣ – ص.ب: ٣٠٧٤٦ – جدة: ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة : ٤٠ شارع فيكتور هيكو – الدار البيضاء ص.ب : ٤١٥٠ – ت : ٣٠٠٥٦٧ – ٣٠٩٥٢٠

دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكي – الأحباس – الدار البيضاء – ت: 85 42 30
فاكس: 39 45 44 02 212 00

الإمـــارات

دار الفضيلة : دبي – ديرة – ص. ب : ١٥٧٦٥ – ت : ٦٩٤٩٦٨ – فاكس : ٦٢١٢٧٦

البحـــريـــن

دار الحكمة :ص.ب : ٢٣٨٧٥ – هاتف : ٣٣٦٠٣٢

الجماهيرية العربية الليبية

دار الفرجاني : ص.ب : ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ – ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجي : غزة شارع الوحدة – فاكس : ٨٦٧٠٩٩ – ت : ٨٦١٨٩٢

بسم الله الرحمن الرحيم



المقدمة

الكونغ فو - يعرفه الناس داخل الصين باسم «ووشو» وهي الرياضة التقليدية الصينية التى يقبل علي تعلمها الكثير من شعوب العالم ، ويسرني أن أتقدم بعرض الكتاب الرابع فى هذا المجال الرياضي للكونغ فو الذى يتحدث عنه الغرب حاليًا ، وفى هذا الكتاب نتناول مهارات الكونغ فو لفنون شاولين القتالية والتدريبات الرئيسية لحركات أسلوب تشانغ تشيوان ، وكما يشتمل علي الأسلوب الذى اختاره الاتحاد الآسيوى للكونغ فو عام ١٩٩٠ ليكون ضمن قائمة السبعة أساليب الجديدة التي نظمها الخبراء الصينيون حتى يمكن تعميمها فى المسابقات الرياضية على مستوى العالم .

كما يعتبرهذا الكتاب مرجعاً مفيداً لكل من يرغب فى إتقان فن الكونغ فو وهذا بعض ما تميز به هذا الكتاب دون أن ندعى له الكمال ولذلك أنصح شبابنا أن تكون هذه الآية نصب أعينهم عند ممارسة الكونغ فو قال تعالى:

﴿وَلاَ تَمشِ فى الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الأَرضَ وَلَن تَبْلُغَ الجِبَالَ طُولاً﴾. الإسراء (٣٧)

صدق الله العظيم

والله الموفق

أسامه سعيد حامد



مهارات شاولين القتالية

نماذج لبعض استعراضات المهارات القتالية للكونغ فو



مهارات شاولين القتالية

جاءت أساليب مهارت شاولين القتالية من مدرسة شاولين الصيني فى جبال سونغشان بمقاطعة خنان ، والتي تكمن خصائصها فى تنظيم مهارة الحركات وقوتها وإيقاعاتها الروحانية ، وفيما يلي تفاصيل كل من هذه الجوانب .

(١) مهارات الحركات :

وتأدية الحركات فيما تكون أوضاع الجسم فى التمرينات أو الاستعراضات للأساليب ، وأساس التكتيكات الرئيسية لمهارات شاولين القتالية تكمن فى أسلوب تشانغ تشيوان لتطوير جميع قواعد أساليب شاولين ، والتي فيها يتحتم على اللاعب أن يكون انتصاب عنقه طبيعيا ، وكتفاه علي مستوي أفقي وأن يبرز صدره ، ويجعل عموده الفقري مستقيما وخصره مرتخياً ، وأن تكون أشكال اليدين والرجلين والعينين مطابقة للمواصفات المطلوبة فى استعراض الأسلوب .

أما المهارات المضبوطة فهي فى القتال الحقيقي مثل الركل والضرب والإسقاط والمسك وطريقة التحرك مثل التقدم والتراجع والنهوض والنزول والشقلبة والقفز والانقضاض والتوازن ، فيجب إظهار هذه الخصائص عند ممارستها.

(٢) المهارة في تركيز القوة :

تهتم أساليب الكونغ فو بمهارة استخدام القوة ، كما فى أسلوب تشانغ

تشيوان باستخدام التعاون بين التنفس والقوة ، ويجب أن تكون القوة مفاجئة ، كما يجب إظهار سرعتها وتركيزها ومرونتها أي « **مزج المرونة بالصلابة** ».

(٣) مهارات الإيقاعات الروحانية :

يتميز أسلوب تشانغ تشيوان بحركاته التي تجمع بين التناقضات من حيث تغيير حركاتها كالسرعة والبطء والسكون والتحرك والصلابة ، والمرونة والزيف والحقيقة والنهوض والهبوط .

مما يحدث إيقاعات متموجة نشيطة مثل أمواج البحر عند الحركة ومثل الطير عند الهبوط وكالعجلة عند إدارة الجسم ومما يجعل إيقاعات أسلوب تشانغ تشيوان رائعة فى تنمية المهارات القتالية وجدير بالذكر أن المهارات الداخلية أي « **المهارة الروحانية** » تركز علي الشجاعة والصلابة والمرونة وتعبيرات العينين بحيث يتحقق التناسق الكامل بين المظهر والروح المعنوية ويجب الحفاظ علي الهدوء والثقة بالنفس ، وإظهار قوة لاتقاوم .

وخصائص المهارات القتالية لفنون شاولين تتمثل فى الشجاعة والقوة والمرونة وسرعة الحركات وسهولتها ، أما إذا غفلت عن هذه الخصائص فقدت الإيقاعات الروحانية للأسلوب .



كتاب أسلوب « تونغ بو »
من عهد أسرة تشينغ « عام ١٦٤٤ - ١٩١١ »



نماذج لبعض استعراضات المهارات القتالية للكونغ فو

وإليك بعض استعراضات مدارس شاولين التي يعرضها محترفو الكونغ فو والغرض من تقديم هذه الاستعراضات هو التعرف علي أفضل الحركات التي يهتم بها محترفو الكونغ فو وفيما يلي بعض الاستعراضات الصينية .



المعلم « يان منج » يدرب الطلاب الأجانب علي أسلوب تشانغ تشيوان



الخبير يانغ لاعب مسن يبلغ من العمر ٧٦ عاماً



التدريب علي استخدام الأصابع
وغرزها فى جذوع الشجر



استعراض من أسلوب مخالب النسر



طريقة الاشتباك بالرجل والدفاع
المضاد للهجوم بالرجل



التدريب علي أسلوب تشانغ تشيوان



التدريب علي الأعمدة بالرفسة الجانبية





التدريب علي ضغط الجسم فوق القدم المعلقة علي جذوع الشجر



الركلة الأمامية من الوضع الأرضي



وضع الاستعداد فى القتال الحر



رفسة جانبية دائرية إلي أسفل



رفسه جانبية دائرية إلي أعلي



رفسة جانبية إلَي أعلي إلي الداخل





استعراض الهجوم بالرجل



أسلوب الكركي



أسلوب الثعبان









استعراضات الهجوم والدفاع في وضع ركوب الحصان



استعراض أسلوب مخالب النمر



أسلوب « التنين »

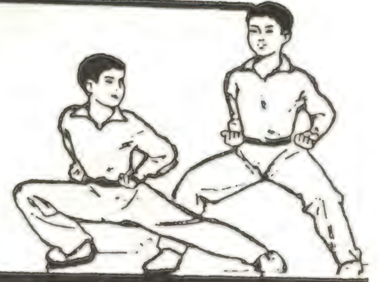


أسلوب « النمر »



استعراض الخبير الصيني يانج تشينج وهو يعرض لأسلوب السيف

المهارات الأساسية لأسلوب تشانغ تشيوان



شرحنا فى السابق مضمون مهارات أسلوب تشانغ تشيوان وخصائصه الذى يتميز بها ، وسنقدم فيما يلي أوضاع الرجلين وأشكال اليدين والمصطلحات الصينية والتمرينات الرئيسية لحركات أسلوب تشانغ تشيوان وأيضًا أسلوب تشانغ تشيوان للمسابقات الدولية .

وإليك بعض المصطلحات لأوضاع الرجلين لأسلوب تشانغ تشيوان

أسماء أوضاع الرجلين بالعربية	المصطلح الصيني
وضع الخطوة القوسية	قو نغبو
وضع خطوة ركوب الحصان	مابو
خطوة القرفصة	بو بو
الخطوة الوهمية	شيوبيو
الخطوة القوسية مع لف الجذع	تشابو
خطوة القرفصة المتقاطعة الرجلين	شيبو
وضع الجلوس	تسوبان
خطوة القرفصة بتعامد القدم	دينغبو



أوضاع الرجلين فى أسلوب تشانغ تشيوان

(١) وضع الخطوة القوسية « قونغبو » :

اخطُ خطوة واسعة إلي الأمام بالقدم اليسري ، واثن الرجل اليسري واجعل الركبة اليسري مع أصابع القدم علي خط عمودي بحيث تتجه أصابع القدم اليسري إلي الأمام وتميل قليلاً إلي الداخل ، ومدّ القدم اليمني مع استقامة الرجل بحيث تكون أصابع القدم اليمني متجهة إلي الأمام – يميناً ، واليدان بجانبي الخصر علي شكل قبضتين ، والجذع معتدل ، وانظر إلي الأمام « شكل رقم ١ »



(٢) خطوة ركوب الحصان « مابو» :

حرك الرجل اليسري نصف خطوة جانباً بحيث تكون المسافة بين القدمين بقدر الاتساع بين الكتفين واثن الركبتين إلي الأمام ، ثم كن كما لو كنت علي ظهر الحصان بحيث تكون الركبتان فى مستوي أصابع القدمين ثم اجعل الجذع مستقيما إلي أعلي ، ومركز الثقل واقعا بين الرجلين ، واليدان بجانبي الخصر علي شكل قبضتين وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٢ »



شكل رقم (٢)

(٣) خطوة القرفصة « بوبو »:

اثن الرجل اليمني كاملاً ، واجعل القدم اليمني مع الركبة تنحرفان قليلاً إلى الخارج، ومد الرجل اليسري مستقيمة إلي الجانب الأيسر وأصابع القدم اليسرى تنحرف إلى الداخل واجعل القبضتين تمسان الخصر ، وانظر إلى الأمام – يساراً «شكل رقم ٣»



شكل رقم (٣)

(٤) الخطوة الوهمية « شيويبو»:

اثن الرجل اليمنى واجعلها علي شكل شبه قرفصائي بحيث تتجه أصابع القدم اليمني إلي الخارج ، واخط نصف خطوة إلي الأمام بالقدم اليسري واجعل جانب مشط القدم اليسرى يمس الأرض واثن الرجل اليسري قليلاً بحيث تتجه الركبة اليسري إلي الداخل ، واجعل مركز الثقل واقعاً علي الرجل اليمني ، وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٤ » .



شكل رقم (٤)

(٥) الخطوة القوسية مع لف الجذع « تشابو »:

اخط خطوة واسعة إلي الأمام بالقدم اليمني بحيث تتجه أصابع القدم اليمني إلي الخارج ، واثن الرجل اليمني ، وحرك القدم اليسرى إلى وراء القدم اليمني ، واجعل الرجل اليسري مستقيمة بحيث تكون أصابع القدم اليسري تتجه إلي الأمام ولف الجذع إلي الوراء – يمينا ، وهز الراحتين إلي الوراء ، وانظر إلي الراحة اليمني « شكل رقم ٥ ».



شكل رقم (٥)

(٦) خطوة القرفصة المتقاطعة الرجلين « شيبو »:

اثن الرجلين وقرفص عليهما كاملا بحيث تكون الرجلان متقاطعتين ، وضع القدم اليسري أمام الجسم وباطنها يقع علي الأرض كاملا وارفع عقب القدم اليمنى عن الأرض واجعل أصابع القدم اليمنى تتجه إلى الأمام، واليدان بجانبي الجسم علي شكل قبضتين . وانظر إلى الأمام – يساراً «شكل رقم ٦»



شكل رقم (٦)

(٧) وضع الجلوس « تسوبان »

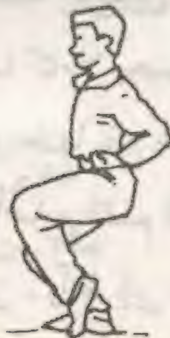
اجعل المسافة بين القدمين مثل البعد بين الكتفين ، واثن الرجلين بحيث يكون الفخذ الأيسر علي الفخذ الأيمن ، وقرب الرجل اليسرى من الصدر ، وأدر الجذع إلي اليسار وانظر إلي اليسار « شكل رقم ٧ »



شكل رقم (٧)

(٨) خطوة القرفصة بتعامد القدم « دينغبو »

اثن الرجل اليمني بحيث تكون شبه قرفصائي واثن الرجل اليسري ، وارفع القدم اليسري بحيث تمس أصابعها الأرض من الجانب الداخلي للقدم اليمني ، واجعل مركز الثقل علي الرجل اليمني ، واليدان تمسكان جانبي الخصر علي شكل قبضتين وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٨ »



شكل رقم (٨)



أشكال اليدين فى أسلوب تشانغ تشيوان

شرح أشكال اليدين في أساليب المدرسة الشمالية

لقد حدد خبراء أساليب المدرسة الشمالية أشكال اليد فى أداء الأساليب الشمالية التى يعتمد عليها اللاعب من هجوم ودفاع إلى ثلاثة أشكال رئيسية:

(١) الراحة والمصطلح الصيني لها : **تشانغ** .

(٢) القبضة والمصطلح الصيني لها : **تشيوان**

(٣) القبضة المعقوفة والمصطلح الصيني لها : **تشاو**

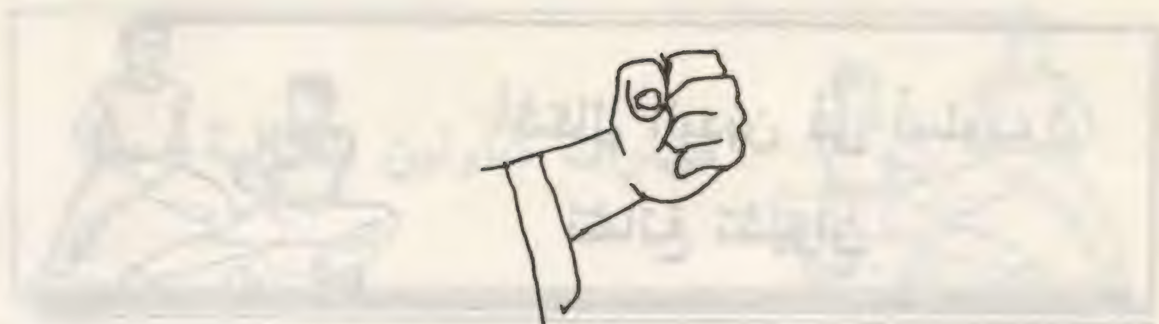
أولاً: شكل الراحة « تشانغ »:

اجعل الأصابع الخمسة متلاصقة علي أن يكون الإبهام منحنياً والأصابع الأربعة الأخري مستقيمة « شكل رقم ١ »



ثانيا: شكل القبضة « تشيوان »:

ضم الأصابع الخمسة بقوة مع ضغط الإبهام بشدة علي السلاميتين الوسطيتين من السبابة والوسطي « شكل رقم ٢ »



ثالثا:شكل القبضة المعقوفة « تشاو »:

ضم رؤوس الأصابع الخمسة معا مع ثني الرسغ « شكل رقم ٣ »







تمرينات الحركات الرئيسية لأسلوب تشانغ تشيوان



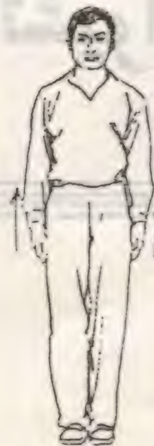
تمرينات الحركات الرئيسية لأسلوب تشانغ تشيوان

يتعين الاهتمام بالتمرينات والحركات الرئيسية لمساعدتك علي تقوية بنية الجسم وزيادة قوته ومرونته ، ونعرض فيما يلي هذه التمرينات لكي تفيد فى إجادة الحركات الصعبة فى أسلوب تشانغ تشيوان للمسابقات الدولية .

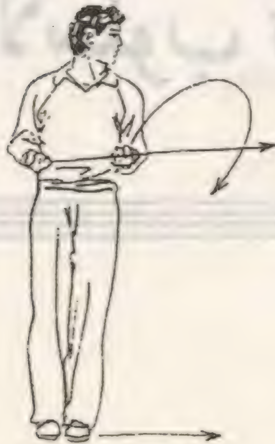
وضع الاستعداد:

(١) قف معتدلاً ، والذراعان متدليتان بجانبى الجسم ، والأصابع مضمومة إلي بعضها البعض ، ومتلاصقة علي الفخذين ، وانظر إلى الأمام «شكل رقم ١» .

(٢) حول اليدين إلي قبضتين وضعهما بجانبي الخصر ، بحيث يكون ظهر اليدين إلي أسفل وفى نفس الوقت أدر الرأس إلي اليسار ، وانظر إلي الأمام يساراً « شكل رقم ٢ » .



«شكل رقم ١» .



«شكل رقم ٢» .

الوضع ١ :

ادفع القبضة إلى الأمام مع الخطوة القوسية :

اخط خطوة بالقدم اليسري فى جهة اليسار ، واثن الرجل اليسري مع استقامة الرجل اليمني لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفي نفس الوقت أدر اليد اليسري إلى الأمام يساراً واسحبها إلى الداخل بجانب الخصر مع دفع القبضة اليمني من الخصر إلي الأمام بمستوي الكتف والقبضة ظهرها يتجه إلي أعلي ، وانظر إلي القبضة اليمني « شكل رقم ٣ »

الوضع ٢ :

دفع القبضة مع الركل بالرجل :

أسند الجسم علي الرجل اليسري ، واثن الرجل اليمني وارفعها ، بحيث يكون مشط القدم اليمني مشدوداً إلى الداخل ، واركل بها بقوة إلي الأمام علي مستوي الخصر ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسري إلى الأمام وظهر القبضة إلي أعلي ، وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٤ »





«شكل رقم ٣» .

«شكل رقم ٤» .

الوضع ٣

اللكم مع الخطوة القوسية :

انزل القدم اليمني إلي الأمام ، واثن الرجل اليمني لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمني ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمني إلي الأمام وظهر القبضة اليمنى إلى أعلى، مع سحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر وجعل ظهرها يتجه إلي أسفل ، والنظر إلي القبضة اليمني «شكل رقم ٥ »



«شكل رقم ٥» .

الوضع ٤

اللكم مع شبه القرفصة :

أدر الجسم إلي اليسار ، وارفع القدم اليمني إلي الأمام واسحبها إلي جانب القدم اليسري ، واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرفص ، وفى نفس الوقت حوّل القبضة اليسري إلي راحة مع رفع القبضة اليمني إلي أعلي وإلي أسفل أمام البطن ليستقر ظهر القبضة اليمني فى الراحة اليسري ، وانظر إلي الأمام – إلي أسفل « شكل رقم ٦ أ – ب »



« شكل رقم ٦ أ - ب »

الوضع ٥ :

دفع القبضة في خطوة ركوب الحصان :

(١) اقفز بالقدمين إلي أعلي مع لف الجذع إلى اليمين وفى نفس الوقت ارفع القبضة اليمني إلي أعلي ، واسحب اليد اليسري واجعلها قبضة وضعها بجانب الخصر « شكل رقم ٧ »



«شكل رقم ٧» .

(٢) أدر الجسم إلى جهة اليمين ، وافصل الرجلين لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسري إلي اليسار ، وهز الذراع الأيمن إلي أعلي ، بحيث يكون ظهر القبضة اليمني يتجه إلي أسفل ، وانظر إلي اليسار « شكل رقم ٨ »



«شكل رقم ٨» .

الوضع ٦ :

دفع اليد إلى الأمام في وضع الخطوة القوسية :

أدر الجسم إلي اليسار ، واخط خطوة بالقدم اليمني إلي الأمام – يساراً ، واثن الرجل اليمني مع استقامة الرجل اليسري لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمني وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليسري إلي الخصر فى حين تدفع اليد اليمني بقوة إلي الأمام وافتح القبضة اليمني بحيث تكون راحة اليد وأصابعها تشير إلي أعلي ، وانظر إلي الراحة اليمني « شكل رقم ٩ »



«شكل رقم ٩» .

الوضع ٧ :

إنفاذ اليدين مع الخطوة القوسية :

حول القبضة اليسري إلي راحة وأدر اليدين معاً إلي أعلي - يساراً ، وفى نفس الوقت أدر الجسم إلي اليسار لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري مع دفع اليدين بقوة إلي الأمام - يساراً مع ثنى كوع الذراع الأيمن بحيث يكون راحة اليد اليمني بالقرب من كوع الذراع الأيسر « شكل رقم ١٠ »



«شكل رقم ١٠» .

الوضع ٨ :

هز القبضة المعقوفة مع خطوة القرفصة

(١) أدر الجسم إلى اليمين ، واثن الرجل اليسري وقرفص قرفصة كاملة لتشكل وضع خطوة القرفصة وفى نفس الوقت أدر الراحة اليسري واعقفها إلى الوراء بحيث تشير أصابع اليد اليسري إلى أعلي ، ثم أدر راحة اليد اليمني إلي اليمين من الداخل بجانب الرجل اليمني ،وانظر إلي راحة اليد اليمني « شكل رقم ١١»

(٢) من غير توقف أدر الراحة اليمني إلي الوراء واعقفها ، وحول اليد اليمني المعقوفة إلي راحة ومدها إلي الأمام إلي أعلي ،وانظر إلي الراحة اليسري «شكل رقم ١٢»



«شكل رقم ١١» .



شكل رقم «١٢»

الوضع «٩»:

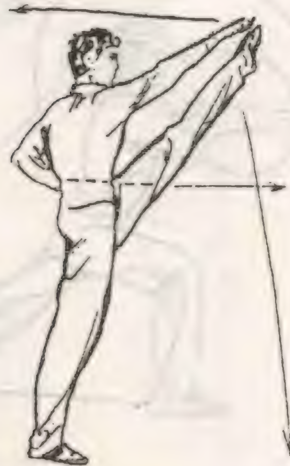
دفع اليد مع ربت القدم:

أسند الجسم علي الرجل اليمني ، واجعل مشط القدم اليسرى مشدوداً واركل بها إلى الأمام ، وفي نفس الوقت حول اليد اليمني المعقوفة إلي راحة والمس بها مشط القدم اليسري من الأمام ، واسحب الراحة اليسري إلي جانب الخصر ، وانظر إلي الراحة اليمنى « شكل رقم ١٣ »

الوضع ١٠:

دفع الراحة مع الخطوة القوسية:

أنزل القدم اليسري إلي الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليسري إلي الأمام ، وارفع الراحة اليمني أعلي الرأس ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ١٤ »



« شكل رقم ١٣ »



« شكل رقم ١٤ »

الوضع ١١ :

دفع القبضة أمام الصدر مع الخطوة القوسية :

(١) أدر الجسم إلى اليمين ، واخط نصف خطوة بالقدم اليمني إلى الأمام ، وعلى الفور واثن الرجل اليسري وارفعها إلى الأمام ، بحيث تكون القدم اليسري بعيدة عن سطح الأرض ، وفى نفس الوقت أدر اليد اليمني إلى أسفل بجانب الخصر واجعلها قبضة ، وهز الراحة اليسري إلي أعلي وإلى أسفل أمام الصدر ، وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ١٥ »

(٢) أنزل القدم اليسري إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمني إلى الأمام ، واثن الذراع الأيسر وضع الراحة اليسري علي الجانب الداخلي من الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليمني « شكل رقم ١٦ »



« شكل رقم ١٥ »

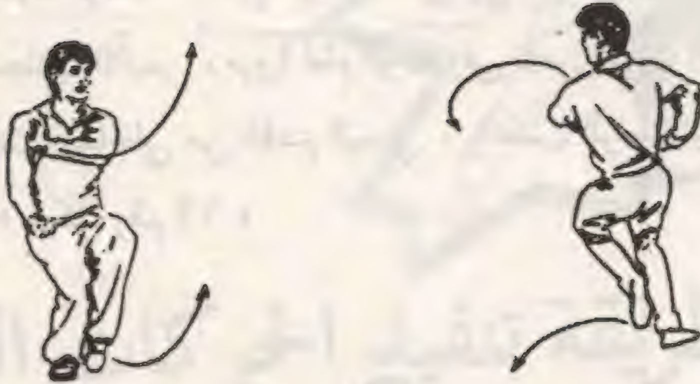


« شكل رقم ١٦ »

الوضع ١٢ :

سحب اليد في الوضع « التائي » :

أدر القبضة اليمني إلي الوراء – يميناً ، وهز الراحة اليسري إلي الأمام ، وفى نفس الوقت حرك القدم اليسري نصف خطوة إلي الخلف إلي جانب القدم اليمني والأصابع على الأرض لتشكل وضعاً « تائيا » ، وانظر إلي اليسار « شكل رقم ١٧ أ – ب »



شكل رقم « ١٧ أ – ب »

الوضع ١٣ :

الركل إلى الجانب الداخلى :

(١) اخطُ نصف خطوة بالقدم اليسري فى جهة اليسار ، وفى نفس الوقت أدر اليد اليسري إلي أعلي – يساراً أفقياً ، وانظر إلي الراحة اليسري «شكل رقم ١٨ »



«شكل رقم ١٨»

(٢) بدون توقف ، انقل مركز الثقل إلي الرجل اليسرى هز القدم اليمني إلي الجانب الأيمن ، مروراً أمام الوجه وفى نفس الوقت اضرب بالراحة اليسرى الجانب الداخلي من القدم اليمني ، واعقف الراحة اليمني وضعها وراء الجسم « شكل رقم ١٩ »



«شكل رقم ١٩»

الوضع ١٤ :

القبضة المعقوفة مع الخطوة القوسية :

أنزل القدم اليمني إلي اليسار لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت اعقف اليد اليسري وحركها إلي الوراء والأصابع تشير إلي أعلي ، وحوّل اليد اليمني إلي راحة وادفعها إلي الأمام وانظر إلي الراحة اليمني «شكل رقم ٢٠»



«شكل رقم ٢٠»

الوضع ١٥ :

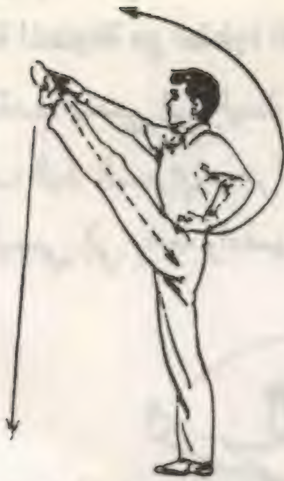
الاستدارة مع الركل بالقدم اليسرى :

(١) اسحب القدم اليسري إلي الوراء قليلاً ، وأدر الجسم إلي اليمين ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمني إلى أعلي وإلي الوراء ، وادفع راحة اليد اليسري إلي الأمام ، وانظر إلى الراحة اليسري «شكل رقم ٢١»

(٢) أسند الجسم علي الرجل اليمني ، اركل القدم اليسري إلى أعلي، والرجل ممدودة والكاحل منثني الأخمص ، والطم المشط الأيسر براحة اليد اليمني ، واجعل الراحة اليسري قبضة واسحبها إلي جانب الخصر ، وانظر معتد لا إلي الأمام « شكل رقم ٢٢ »



«شكل رقم ٢١»



«شكل رقم ٢٢»

الوضع ١٦:

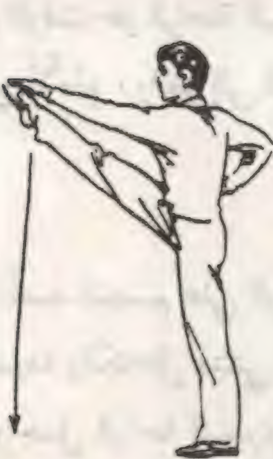
الركل بالقدم باليمني:

(١) أنزل القدم اليسري إلي الأمام وفى نفس الوقت حول القبضة اليسري إلى راحة وارفعها إلى أعلي الرأس، واسحب الراحة اليمني إلى جانب الخصر «شكل رقم ٢٣»

(٢) اركل القدم اليمنى إلى أعلى إلى الأمام، وأنزل الراحة اليسرى، والطم المشط الأيمن براحة اليد اليسرى، وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٢٤»



«شكل رقم ٢٣»



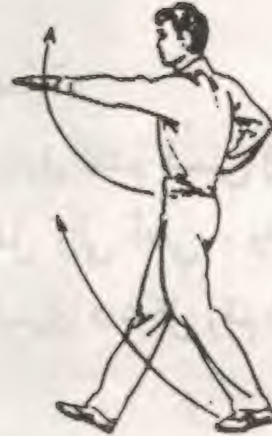
«شكل رقم ٢٤»

الوضع ١٧ :

الركلة الطائرة

(١) أنزل القدم اليمني إلي الأمام ، واثن الرجل اليسري « شكل رقم ٢٥ »

(٢) أرفع الركبة اليسري إلي الأمام ، وفى نفس الوقت أرفع الراحة اليمني إلى أعلى لتصدم الراحة اليسرى مع ظهر اليد اليمني « شكل رقم ٢٦»



«شكل رقم ٢٥»



«شكل رقم ٢٦»

(٣) اقفز بالرجل اليمنى إلى أعلى ، ومشط القدم اليمنى مشدوداً ، واربته بالراحة اليمني ، وفى نفس الوقت اسحب القدم اليسري أمام الجسم ، وهز الراحة اليسري إلى الوراء - يساراً، واثن الجذع إلى الأمام قليلاً « شكل رقم ٢٧ »



«شكل رقم ٢٧ »

الوضع ١٨ :

رفع اليد ودفع القبضة مع الخطوة القوسية :

(١) أنزل القدم اليسري إلى الأرض ، وأنزل القدم اليمني إلى الأمام ، وفى نفس الوقت أدر الراحة اليسري إلي أسفل وإلى أعلي ، واسحب اليد اليمني إلى جانب الخصر ، وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ٢٨ »



«شكل رقم ٢٨»

(٢) اثن الرجل اليمني لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليسري أعلي الرأس ، وادفع القبضة اليمني إلى الأمام ، وانظر إلي القبضة اليمني « شكل رقم ٢٩ »

الوضع ١٩ :

دفع الراحة مع القرفصة بتقاطع الساقين :

أدر الجسم إلي اليسار ، واخط خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام بالقرب من القدم اليمني ، بحيث يقع باطن القدم اليمني علي الأرض كاملا ، وارفع كعب القدم اليسري عن الأرض ، وأجعل أصابعها تتجه إلي الأمام لتشكل وضع خطوة القرفصة بتقاطع الرجلين وفى نفس الوقت أدر الراحة اليسرى إلي أسفل وادفعها إلي الأمام ، وحول القبضة اليمني إلي راحة وهزها إلي أسفل إلي جانب الخصر « شكل رقم ٣٠ »



«شكل رقم ٢٩»



« شكل رقم ٣٠ »

الوضع ٢٠ :

تدوير اليدين مع خطوة القرفصة :

(١) اسحب القدم اليمني إلي الوراء لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليمني إلي أعلي أمام الصدر ، واسحب الراحة اليسري إلي الجانب الداخلي للجسم ، بحيث تكون اليد اليسري تحت الساعد الأيمن « شكل رقم ٣١ »

(٢) أدر الجسم إلي اليمين ، واثن الرجل اليمني مع استقامة الرجل اليسري لتشكل وضع الخطوة القوسيه اليمني ، وفى نفس الوقت أدر الراحة اليمني إلي أعلي وإلي أسفل أمام الصدر ، وارفع الراحة اليسري إلي أعلي ، وانظر إلي الراحة اليمني « شكل رقم ٣٢ »



«شكل رقم ٣١»



« شكل رقم ٣٢»

(٣) اثن الرجل اليسري ، ومدّ الرجل اليمني واجعلها مستقيمة فى حين القرفصة الكاملة علي الرجل اليسري وفى نفس الوقت هز الراحة اليسري إلي الأمام وإلى أعلي ، وأدرالراحة اليمني إلي الوراء وإلي أسفل ومد الذراعين ، بحيث تكونان علي خط مستقيم ، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم ٣٣ »

الوضع ٢١ :

دفع القبضة إلى أعلى مع الخطوة القوسية :

(١) اثن الرجل اليمني مع استقامة الرجل اليسري لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمني ، وفى نفس الوقت اسحب الراحة اليمني بجانب الخصر ، وأدر الراحة اليسري إلي الأمام ، وانظر إلي الراحة اليسري «شكل رقم ٣٤ »



« شكل رقم ٣٣»



« شكل رقم ٣٤»

(٢) أدر الجسم إلي اليسار ، واثن الذراع الأيسر أمام الصدر ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى أعلى يميناً ، وانظر إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٣٥»

الوضع ٢٢ :

دفع القصبة مع دفع الركبة :

اثن الرجل اليمني وارفعها ، وفى نفس الوقت أدر القبضة اليمني إلى أسفل وإلى أعلي الرأس وأنزل الراحة اليسري إلى أسفل ، وانظر إلى اليسار «شكل رقم ٣٦ »



« شكل رقم ٣٥ »



« شكل رقم ٣٦ »

الوضع ٢٣ :

انزل القدم مع اللكم إلى أسفل :

أنزل القدم اليمنى علي الأرض لتقع مجاورة للقدم اليسري ، واثن الرجلين بحيث تكون شبه مقرفص وفى نفس الوقت اللكم بالقبضة اليمني

إلي أسفل وليقع ظهر القبضة اليمنى فى راحة اليد اليسري وضم اليدين أمام البطن ، وانظر إلي الأمام – إلي أسفل « شكل رقم ٣٧ »

الوضع ٢٤ :

دفع القبضة مع الخطوة الوهمية :

(١) اسحب الرجل اليمني خطوة إلي الوراء – يميناً ، وأدر الجذع إلي اليمين ، وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى الوراء ، واثن الذراع الأيسر، وهز القبضة اليسرى إلى أعلى – يميناً ، وانظر إلى القبضة اليمنى « شكل رقم ٣٨»



« شكل رقم ٣٧ »



« شكل رقم ٣٨ »

(٢) أدر الجذع إلي الجهة اليسري ، وانقل مركز الثقل إلي الرجل اليمني إلي الوراء و اسحب القدم اليسري قليلاً ، بحيث تمس أصابعها الأرض لتشكل وضع الخطوة الوهمية اليسري ، وفى نفس الوقت ارسم بالقبضة اليمني قوسا إلي أعلي الرأس ، وأدر القبضة اليسري إلي أسفل – يساراً « شكل رقم ٣٩ »



« شكل رقم ٣٩ »

الوضع الختامى :

(١) حول القبضة اليمني إلى راحة ، وأنزلها أمام الصدر وحول القبضة اليسري إلى راحة وارفعها أمام الصدر واجعل الرجل اليمني مستقيمة ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٤٠ »

(٢) أدر الذراعين إلي الداخل ، وضع الذراعين بجانب الجسم ، وفى نفس الوقت ضم القدمين وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٤١ »



« شكل رقم ٤٠ »



« شكل رقم ٤١ »



أسلوب تشانغ تشيوان للمسابقات الدولية

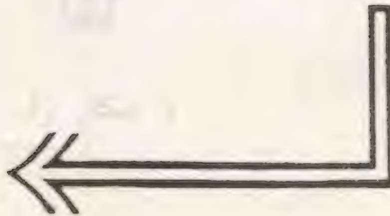


أسلوب تشانغ تشيوان في العصر الحديث

يعتمد أسلوب تشانغ تشيوان علي سرعة الحركات ومرونتها وقوتها ويجمع بين الحركة السريعة والهدوء ، وتستطيع أن توجه الضربات إلي أهداف بعيدة ولذلك سمى تشانغ تشيوان أي « **الملاكمة طويلة المدي** ».

وبعد تأسيس جمهورية الصين الشعبية عام ١٩٤٩م قام الاتحاد الآسيوي للكونغ فو بجمع المعلومات عن أسلوب تشانغ تشيوان ووضع دراسات موحدة وفق خصائص أساليب المدرسة الشمالية واختار الاتحاد أسلوب تشانغ تشيوان الجديد للمسابقات الرسمية الدولية حيث أن مدة استمرار الحركات هى دقيقة واحدة و٢٠ ثانية بالنسبة للمحترفين .

وفيما يلى سوف نعرض بعض الاستعراضات المختلفة لأسلوب تشانغ تشيوان التى قام بها خبراء الكونغ فو حتى يتعرف القارئ على أفضل حركات المحترفين وأدائهم المتميز .

































طريقة تنفيذ الحركات الرئيسية لأسلوب تشانغ تشيوان للمسابقات الدولية

الوضع ١ : وضع البداية :

(١) قف منتصبا مع جعل الرجلين ملتصقتين ، والذراعان متدليتان بجانبي الجسم بشكل طبيعي ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ١ »

(٢) أدر الجسم ٤٥ درجة إلى اليمين ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٢ »



« شكل رقم ١ »



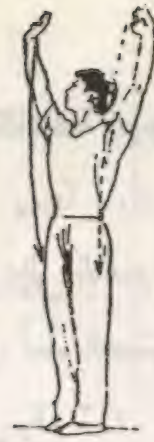
« شكل رقم ٢ »

الوضع ٢ :

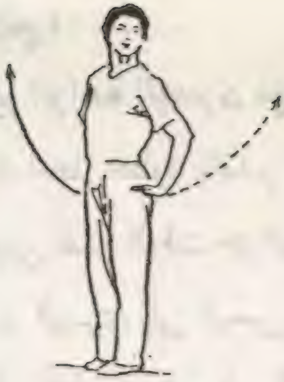
سحب راحتي اليدين :

(١) هز اليدين من الجانبين إلي أعلي وإلي الأمام ، وتابع بالنظر حركة اليد اليمني « شكل رقم ٣ »

(٢) اثن الذراعين ، وأنزل الراحتين إلي أسفل وانظر إلي الأمام – يساراً « شكل رقم ٤ »



« شكل رقم ٣ »



« شكل رقم ٤ »

الوضع ٣ :

تدوير راحتى اليدين :

أدر الذراعين إلي الجانبين فى مسار قوسي إلي أعلي ، وانظر إلي اليد اليسرى « شكل رقم ٥ »



« شكل رقم ٥ »

الوضع ٤ :

تدوير الراحة اليسرى مع خطوة القرفصة متقاطعة الرجلين :

(١) اخط خطوة بالقدم اليمني إلي الوراء - يميناً ، وأدر الجذع إلي اليسار ، وفى نفس الوقت هز اليد اليمني إلي أسفل وإلي الأمام إلي أعلي مع سحب اليد اليسري إلى اليمين بينما الراحة اليسري أمام الصدر بحيث تشير أصابعها إلى أعلي ، وانظر إلي الراحة اليمني « شكل رقم ٦ »

(٢) حرك الرجل اليسري وراء الرجل اليمني وقرفص لتشكل وضع القرفصة المتقاطعة الرجلين ، وأدر الجذع إلي اليمين ، وفى نفس الوقت هز الذراع الأيمن إلى الداخل مع دفع الراحة اليمني إلى أعلي فى حين مد اليد اليسري أمام الصدر - يميناً وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٧ »



« شكل رقم ٦ »　　　« شكل رقم ٧ »

(٣) أدر الراحة اليسري إلي أسفل وإلي أعلي ، واجعل الذراع الأيسر مستقيماً ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٨ »



« شكل رقم ٨ »

الوضع ٥:

التقدم إلى الأمام ولطم القدم:

(١) اخط خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام - يساراً وفى الوقت نفسه أنزل الذراع الأيمن إلي إسفل - يميناً « شكل رقم ٩ »



« شكل رقم ٩ »

(٢) أدر الجسم إلي اليسار ، وهز الراحة اليسري إلى أعلي فى حين أدر الراحة اليمني إلي أسفل وإلي أعلي لتصدم الراحة اليسري مع ظهر اليد اليمني فوق الرأس ، وانظر إلي الأمام « شكل رقم ١٠ »

(٣) اركل القدم اليمني إلي أعلي ، والرجل ممدودة والكاحل منثني الأخمص ، والطم المشط الأيمن براحة اليد اليمني ، وانظر إلي القدم اليمني « شكل رقم ١١ »



« شكل رقم ١٠ »



« شكل رقم ١١ »

(٤) أنزل القدم اليمني إلي الأمام ، وفى نفس الوقت حرك الذراعين إلى الجانبين والكوعين علي استقامة واحدة ، وانظر إلي راحة اليد اليمنى « شكل رقم ١٢ »



«شكل رقم ١٢»

الوضع ٦ :

دفع الراحة مع الخطوة القوسية :

(١) أدر الجسم إلي الخلف – يميناً ، وارفع القدم اليسري ، مع ثنى الرجل اليسري واستقامة الرجل اليمني ، وفى نفس الوقت أدر الراحة اليسري إلى أسفل وإلى أعلي – يساراً ، وهز الراحة اليمني إلى أعلي يميناً ، وانظر إلى الراحة اليمني « شكل رقم ١٣ »



« شكل رقم ١٣ »

(٢) أنزل القدم اليسري إلي الأمام لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان وفى نفس الوقت أنزل الذراع الأيسر إلى أسفل ، والراحة اليسري فوق الركبة اليسري ، واسحب اليد اليمني إلي جانب الخصر الأيمن ، وانظر إلي اليسار «شكل رقم ١٤ »



« شكل رقم ١٤ »

(٣) اثن الرجل اليسري مع استقامة الرجل اليمني لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري وفى نفس الوقت أدر الجسم إلى اليسار وادفع الراحة اليمنى إلى الأمام ، وانظر إلي اليد اليمني « شكل رقم ١٥ »



« شكل رقم ١٥ »

الوضع ٧ :

لف الساعد إلى الخارج مع الخطوة القوسية:

أدر الذراع الأيمن إلي الخارج ، واثن الكوع الأيمن وفى نفس الوقت أدر اليد اليمني إلي الأمام ، واجعلها قبضة ، واسحب اليد اليسري إلي جانب الخصر ، وانظر إلى القبضة اليمني شكل رقم ١٦ »

الوضع ٨ :

الركل ودفع اليد إلى الأمام :

اركل بالرجل اليمني إلى الأمام بحيث تشير أصابع القدمين إلى الأمام، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليسري إلي الأمام ، واسحب القبضة اليمني إلي جانب الخصر ، وانظر إلي الراحة اليسرى « شكل رقم ١٧ »



« شكل رقم ١٦ »



« شكل رقم ١٧ »

الوضع ٩ :

دفع القبضة مع الخطوة القوسية :

(١) أنزل القدم اليمني إلى الوراء - يميناً لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري ، بحيث تكون الرجل اليمني مستقيمة ، واثن الرجل اليسري ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمني إلى الأمام واسحب الراحة اليسري إلي جانب الخصر وانظر إلى القبضة اليمني «شكل رقم ١٨»

(٢) أدر الجذع إلى اليمين ، وادفع القبضة اليسري إلى الأمام ، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمني إلى جانب الخصر ، وانظر إلي القبضة اليسري « شكل رقم ١٩ »



« شكل رقم ١٨ »



« شكل رقم ١٩ »

الوضع ١٠ :

اللكم مع إنزال القدم :

(١) أدر الجذع إلي اليمين ، وأصابع القدم اليسري تشير إلي الداخل ،

واجعل الرجل اليسري مستقيمة واثن الرجل اليمني لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمني وفى نفس الوقت حول القبضتين إلى راحتين ، وأنزل اليد اليسري إلى أسفل ، وأدر اليد اليمني إلي الداخل وارفعها إلي أعلي وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٢٠ »

(٢) أدر الراحة اليسري إلى أسفل – يميناً ، وإلى أعلى يساراً ، وإلى أسفل ، وأدر الراحة اليمنى إلى الأمام ماراً بها أمام الصدر ، وأنزلها إلي أسفل – يميناً ، وإلى أعلي الرأس ، وفى نفس الوقت ، أدر الجسم إلي اليسار ، وارفع القدم اليمنى إلى أعلى ، واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٢١ »



« شكل رقم ٢٠»



« شكل رقم ٢١ »

(٣) أنزل القدم اليمني مجاورة للقدم اليسري واثن الرجلين، بحيث تكون شبه مقرفص وفى نفس الوقت اثن الذراعين وهز الراحة اليسري إلي أعلي قليلاً ، ووجه لكمة بالقبضة اليمني إلي أسفل وليقع ظهر القبضة اليمني فى راحة اليد اليسري وانظر إلي القبضة اليمني « شكل رقم ٢٢ »

الوضع ١١ :

التقدم إلى الأمام ولطم القدم :

(١) أدر الجسم إلي أعلي - يميناً ، وحرك القدم اليسري خطوة إلى الأمام ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليسري إلي أعلي - يساراً وحول القبضة اليمني إلي راحة وأدرها إلي أعلي وإلي الجهة اليمني «شكل رقم ٢٣»



« شكل رقم ٢٢»



« شكل رقم ٢٣»

(٢) أدر الجذع إلي اليسار ، وهز اليد اليسري إلى أعلي ، وأدر اليد اليمني إلي أسفل - وإلي أعلي وإلي الأمام لتصدم الراحة اليسري مع ظهر اليد اليمني فوق الرأس « شكل رقم ٢٤ »



« شكل رقم ٢٤»

(٣) هز الرجل اليمني إلي الأمام وإلي أعلي ، ومشط القدم اليمني مشدوداً ، واربته بالراحة اليمني « شكل رقم ٢٥»



«شكل رقم ٢٥ »

الوضع ١٢ :

الوقوف على رجل واحدة مع دفع القبضة:

(١) أنزل القدم اليمني إلي الأمام – يميناً واجعل أصابع القدم اليمنى تشير إلى الداخل وفى نفس الوقت أدر الجذع إلى اليمين ، واسحب الراحة اليمني إلى جانب الخصر وحولها إلى قبضة ، وأنزل الراحة اليسري أمام الكتف الأيسر وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ٢٦ »

(٢) أدر الجسم إلي اليسار ، ومدّ الرجل اليمني علي استقامتها وارفع الركبة اليسري ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمني إلى اليمين مع سحب اليد اليسري إلى الوراء إلي منحني الذراع الأيمن ، وانظر إلي القبضة اليمني «شكل رقم ٢٧ »



« شكل رقم ٢٦ »



« شكل رقم ٢٧»

الوضع ١٣ :

أدر الجسم في الهواء مع هز الرجل :

(١) أنزل القدم اليسري – يساراً ، وادفع الراحة اليسري ، وفى نفس الوقت اسحب القبضة إلى جانب الخصر ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٢٨ »



« شكل رقم ٢٨ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليمني إلي الأمام إلي اليسار وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ٢٩ »



« شكل رقم ٢٩ »

(٣) ارفع القدم اليسري إلى أعلي ، واثن الرجل اليسري واقفز بالقدم باليمني إلي أعلي إلي الأمام ، وفى نفس الوقت أدر الجذ ع إلى اليسار ، ادفع الراحة اليمني إلي أعلي – يميناً ، وهز اليد اليسري إلي أسفل وإلي اليسار وانظر إلي الأمام يساراً « شكل رقم ٣٠»

(٤) أنزل القدم اليمني أولاً ، ثم أنزل القدم اليسري وفى نفس الوقت اسحب الراحة اليمني إلى أسفل – يميناً ، وانظر إلى اليد اليمنى «شكل رقم ٣١ »



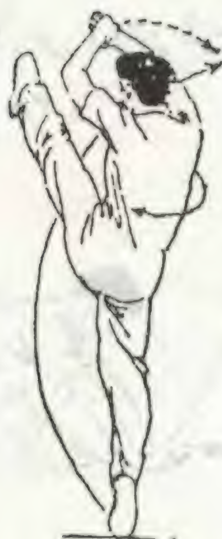
« شكل رقم ٣١ » « شكل رقم ٣٠ »

(٥) اخط خطوة بالقدم اليمني إلي الأمام – يميناً ، بحيث تكون أصابع القدم اليمني تشير إلي الخارج ، وفى نفس الوقت أدر الجذع قليلاً إلى اليمين واسحب اليدين إلي جانبى الجسم ، وانظر إلي الأمام «شكل رقم ٣٢»



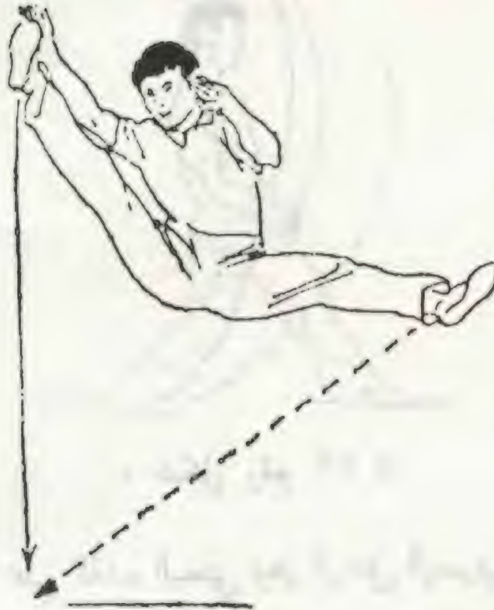
« شكل رقم ٣٢ »

(٦) اقفز معتمدا علي القدم اليمني وهز الرجل اليسري إلى اليمين – داخليا ، وفى نفس الوقت هز الذراعين إلي أعلي ، بحيث تصدم الراحة اليسري مع ظهر اليد اليمني فوق الرأس « شكل رقم ٣٣ »



« شكل رقم ٣٣»

(٧) وأثناء وجودك فى الهواء ، أدر الجسم إلي اليمين هز الرجل اليمني إلى الخارج ، واربت مشط القدم اليمني باليدين اليسري واليمني علي التوالى وانظر إلي القدم اليمني « شكل رقم ٣٤ »



« شكل رقم ٣٤ »

(٨) أنزل القدمين إلى الأرض ، واثن الرجلين واصفع الأرض باليدين وانظر إلى الراحتين « شكل رقم ٣٥ »



« شكل رقم ٣٥ »

الوضع ١٤ :

خطوة إلى الأمام مع الركل بالقدم :

(١) اخط خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام وفى نفس الوقت هز اليد اليمني إلى أعلي ، والراحة اليمنى يكون ظهرها إلي أسفل ، واسحب الراحة اليسري إلي جانب الخصر « شكل رقم ٣٦ »

(٢) أسند الجسم علي الرجل اليسري ، واثن الرجل اليمني وارفعها، بحيث يكون مشط القدم اليمني مشدوداً واركل بها بقوة إلى الأمام علي مستو ي الخصر ، وفى نفس الوقت حول الراحة اليسري إلي قبضة ، وادفعها إلي الأمام واسحب الراحة اليمني إلى جانب الخصر «شكل رقم ٣٧ »



« شكل رقم ٣٦ »



« شكل رقم ٣٧ »

الوضع ١٥ :

التوازن برفع الرجل :

(١) أنزل القدم اليمني إلي الأمام ، واسحب القدم اليسري لتقع مجاورة للقدم اليمنى ، بحيث تكون القدم اليسرى ماشة للأرض مساً خفيفاً، بينما القدم اليمنى فى الخلف تستقر علي الأرض كاملاً ، مع إمكان إمالة الجذع قليلاً إلى الأمام فى الوضع التائي ، وفى نفس الوقت افتح القبضة اليسري وأنزلها إلى الأمام ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٣٨ »

(٢) قف علي الرجل اليمنى مستقيمة ، وارفع الرجل اليسري إلى أعلي إلى الوراء ، وفى نفس الوقت مد اليدين إلي جانبي الجسم ، واحن الجذع إلى الجانب المقابل للقدم المرفوعة ، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم٣٩ »



« شكل رقم ٣٨ » « شكل رقم ٣٩»

الوضع ١٦ :

إنزال القدم مع اللكم إلي أسفل :

(١) أنزل القدم اليسرى إلى اليسار لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمنى، وفى نفس الوقت أدر الراحة اليمنى إلى أعلى بحيث تشير أصبعها إلى الداخل ، وهز اليد اليسري إلي أسفل ، وانظر إلى اليسار «شكل رقم ٤٠»

(٢) أدر الراحة اليسري إلي أسفل - يميناً ، وإلي أعلي - يساراً ، وإلى أسفل ، وهز الراحة اليمني إلي أسفل يساراً ، وإلي أعلي ماراً أمام الصدر ، وإلي أعلي الرأس وحولها إلي قبضة ، وفى نفس الوقت أدر الجسم إلي اليسار ، وادفع القدم اليمني إلى أعلي ، واثن الرجل اليمني مع استقامة الرجل اليسري وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٤١ »



« شكل رقم ٤٠»



« شكل رقم ٤١ »

(٣) أنزل القدم اليمني مجاورة للقدم اليسري واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرفص وفى نفس الوقت اثن الذراعين وهز الراحة اليسري إلي أعلي قليلاً ، والكم بالقبضة اليمنى إلى أسفل ، وليقع ظهر القبضة اليمني فى اليد اليسري ، وانظر إلي القبضة اليمني « شكل رقم ٤٢ »



« شكل رقم ٤٢ »

الوضع ١٧ :

اللكم في خطوة ركوب الحصان :

(١) حرك القدم اليسري إلى اليسار لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت اسحب اليدين إلي جانبي الخصر ، وحوّل الراحتين إلي قبضتين وظهرهما إلي أسفل « شكل رقم ٤٣ »



« شكل رقم ٤٣ »

(٢) ادفع القبضتين إلى أعلي إلى جانبى الجسم ، وانظر إلي القبضة اليسري « شكل رقم ٤٤ »



« شكل رقم ٤٤ »

الوضع ١٨ :

دفع الراحتين مع الخطوة القوسية :

(١) اسحب القبضتين إلي أعلي الفخذين ، وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٤٥ »

(٢) أدر الجسم إلي اليسار ، واثن الرجل اليسري مع استقامة الرجل اليمني فى وضع الخصوة القوسية اليسري ، وفى نفس الوقت ادفع الراحتين علي التوالي ، أولاً ادفع الراحة اليمني إلي الجهة اليمني ثم ادفع الراحة اليسري - يساراً ، وانظر إلي الراحة اليمنى « شكل رقم ٤٦ »



« شكل رقم ٤٥ »



« شكل رقم ٤٦ »

الوضع ١٩ :

هز الرجل إلى الخارج :

(١) انقل مركز الثقل إلي الرجل اليمني - يميناً ، واسحب القدم اليسري إلي الوراء - يميناً ، خلف القدم اليمني ، وفى نفس الوقت حرك الراحة اليمني فوق الرأس ، فى حين هز الراحة اليسري إلى أعلي - يمينا، إلى أسفل الذراع الأيمن ، وانظر إلى جهة اليمين « شكل رقم ٤٧ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام - يساراً فى وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليسري إلي اليسار ، وهز اليد اليمني - يمينا ، وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ٤٨ »



« شكل رقم ٤٧ »



« شكل رقم ٤٨ »

(٣) أدر الجذع إلي اليسار ، هز الذراعين إلى ما فوق الرأس من الأمام ، واضرب بظهر اليد اليمنى الراحة اليسري « شكل رقم ٤٩ »



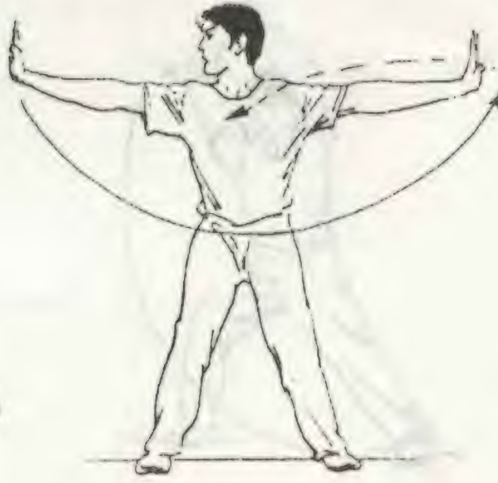
« شكل رقم ٤٩ »

(٤) اركل بالقدم اليمني إلي الجانب الأيسر من الجسم ، ثم هز القدم اليمني إلي الجانب الأيمن وفى نفس الوقت اصفع بالقدم اليمني اليد اليسري ثم اليد اليمني ، وانظر إلي القدم اليمني « شكل رقم ٥٠»



« شكل رقم ٥٠ »

(٥) أنزل القدم اليمني - يمينا ، وأنزل الراحتين إلى الجانبين ، وانظر إلى اليمين « شكل رقم ٥١ »



« شكل رقم ٥١ »

الوضع ٢٠ :

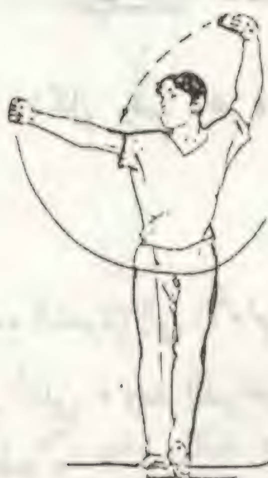
دفع القبضة في الخطوة الوهمية :

(١) أدر الجسم إلي اليسار ، وانقل مركز الثقل إلى الرجل اليسري ، وفى نفس الوقت حول الراحة اليمني إلي قبضة ، وهزها إلي أسفل والي الأمام ، وحرك الراحة اليسري إلي الداخل إلي أعلي إلي منحني الذراع الأيمن ، وانظر إلي القبضة اليمني « شكل رقم ٥٢ »



« شكل رقم ٥٢ »

(٢) أدر الجسم إلي اليمين ، وانقل مركز الثقل علي الرجل اليمني ، واجعل الرجل اليمني مستقيمة واسحب القدم اليسري أمام القدم اليمني لتشكل وضع ارتفاع الخطوة الوهمية ، مع جعل أصابع القدم اليسري تمس الأرض بخفة وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمني إلي أعلي - يمينا ، وحرك الراحة اليسري إلي أسفل - يساراً ، وإلي أعلي الرأس ، وانظر إلي القبضة اليمني « شكل رقم ٥٣ »



« شكل رقم ٥٣»

الوضع ٢١ :

القدم الطائر ة مع صدم القدم باليد اليمنى :

(١) انقل مركز الثقل إلي اليسار ، وحرك القدم اليمني إلي أمام القدم اليسري - يساراً وفى نفس الوقت هز الراحة اليسري إلي أسفل - يميناً ، وإلي أمام الذراع الأيمن ، مع هز الراحة اليمني إلي أسفل وإلي أعلي - يساراً واثن الذراعين متخذين شكل حرف X ، وانظر إلي اليمين «شكل رقم ٥٤»



«شكل رقم ٥٤»

(٢) اخط خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام – يساراً ، وفى نفس الوقت هز الراحتين إلي أسفل وإلي أعلي ، ومد الذراعين إلي الجانبين ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٥٥ »



«شكل رقم ٥٥»

(٣) اقفز إلي الأمام علي القدم اليسري ، وضع القدمين معا فى الهواء وفى نفس الوقت اثن رسغ اليدين بحيث تشير الأصابع إلي أعلي ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٥٦ »



« شكل رقم ٥٦ »

(٤) أنزل القدمين علي الأرض ابدأ بالقدم اليمني أولا ثم القدم اليسري «شكل رقم ٥٧ »



«شكل رقم ٥٧ »

(٥) أدر الجذع إلي اليسار ، اخط خطوة بالقدم اليمني إلى الأمام ، وفى نفس الوقت اسحب اليدين إلي أسفل إلي الجانبين « شكل رقم ٥٨ »



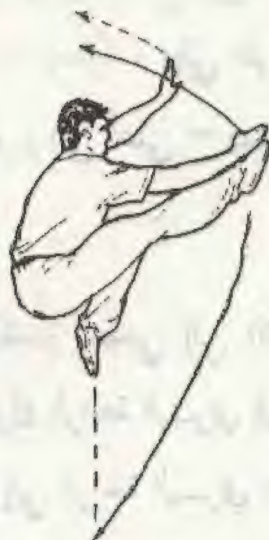
«شكل رقم ٥٨ »

(٦) هز القدم اليسري إلي الأمام وإلي أعلي مع القفز علي القدم اليمني ، وفى نفس الوقت اصفع اليدين ، اليد اليسري مع ظهر اليد اليمني فوق الرأس « شكل رقم ٥٩ »



«شكل رقم ٥٩ »

(٧) بينما أنت فى الهواء ، هز الرجل اليمني إلي الأمام والي أعلي بسرعة ، ومشط القدم اليمني مشدوداً ، واربته بالراحة اليمني وفى نفس الوقت هز الراحة اليسري إلي اليسار « شكل رقم ٦٠ »



« شكل رقم ٦٠ »

(٨) أنزل القدمين علي الأرض « شكل رقم ٦١ »



« شكل رقم ٦١ »

الوضع ٢٢ ·

دفع الراحة مع رفع الركبة :

(١) اخط خطوة إلي الأمام بالقدم اليسري ، بحيث تكون أصابع القدم اليسرى تشير إلى الخارج ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليسري إلى أسفل – يساراً ، وإلي الوراء ، وهز الراحة اليمني إلى أسفل وإلى الوراء إلى اليسار و إلى أعلي – يميناً ، وانظر إلي الراحة اليسري «شكل رقم ٦٢»

(٢) اخط خطوة بالقدم اليمني إلي الأمام ، وفى نفس الوقت أدر الجذع قليلاً إلى اليسار وحرك الراحة اليسري إلى أعلي ، وأنزل الراحة اليمني إلي الجانب الأيمن ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٦٣ »



«شكل رقم ٦٢ » **«شكل رقم ٦٣ »**

(٣) أدر الجسم إلي اليسار ، واسحب القدم اليمني إلي الوراء وإلي أعلي واجعل الرجل اليسري مستقيمة بحيث يكون باطن القدم اليسري محور ارتكاز لك ، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليمني إلي اليمين واسحب الراحة اليسري إلي اليمين أمام الصدر وانظر إلي الراحة اليمني « شكل رقم ٦٤ »



«شكل رقم ٦٤ »

الوضع ٢٣ :

خطوة إلى الأمام للركلة الطائرة :

(١) أنزل القدم اليسري إلى اليسار ، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليسرى إلى اليسار ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٦٥»



«شكل رقم ٦٥ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليمني إلى الأمام ، وأدر الجسم إلى اليسار، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمني إلي أعلي – يميناً ، واسحب الراحة اليسري إلي أسفل ، وإلي الأمام – يمينا « شكل رقم ٦٦ »



« شكل رقم ٦٦ »

(٣) انقل مركز الثقل إلى اليمين ، وأدر الجسم إلى اليسار ، وإلى الوراء وهز القدم اليسرى إلى اليسار ، وإلى أعلى ، وفى نفس الوقت هز الذراعين إلى أسفل وإلى أعلي ، واقفز علي القدم اليمني « شكل رقم ٦٧ »



« شكل رقم ٦٧ »

(٤) هز الرجل اليمني إلى اليسار فى الهواء ، واربت مشط القدم اليمني باليد اليسري أمام الوجه « شكل رقم ٦٨ »



« شكل رقم ٦٨ »

الوضع ٢٤ :

دفع القبضة في خطوة ركوب الحصان :

من غير توقف ، أدر الجسم إلى اليسار فى الهواء وأنزل القدمين علي الأرض لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت حول اليد اليسري إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر ، وحول اليد اليمني إلى قبضة إلى أسفل وانظر إلى القبضة اليمنى « شكل رقم ٦٩ »



« شكل رقم ٦٩ »

الوضع ٢٥ : هز اليدين :

(١) انقل مركز الثقل إلي اليمين ، واسحب القدم اليسري إلي الجانب الداخلي للقدم اليمني لتشكل وضع نصف القرفصة وفى نفس الوقت حول القبضة اليمني إلي راحة واسحبها إلي جانب الخصر مع دفع القبضة اليسري إلي اليسار وحولها إلي راحة ، وانظر إلي الراحة اليسري «شكل رقم ٧٠ »



«شكل رقم ٧٠»

(٢) اخط خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام - يساراً ، وأدر الجذع إلي اليسار ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمني إلى الوراء ، وإلي أعلي وإلي أسفل -.يساراً ، وهز الراحة اليسري إلي أسفل -يساراً،واثن الذراعين ، وانظر إلى الراحة اليمني « شكل رقم ٧١ »



«شكل رقم ٧١ »

(٣) حرك القدم اليمني خلف القدم اليسري - يساراً وفى نفس الوقت هز الراحتين إلي أعلي - يمينا ، وانظر إلي الراحة اليمني « شكل رقم ٧٢ »



«شكل رقم ٧٢ »

الوضع ٢٦ :

التقدم للأمام ولطم القدم:

(١) اخط خطوة إلي الأمام بالقدم اليسري إلي اليسار ، وفى نفس الوقت أدر الراحة اليسري إلي أسفل - يساراً ،وهز الراحة اليمني إلي الداخل بحيث تكون اليد معقوفة ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٧٣ »



«شكل رقم ٧٣ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليمني إلي الأمام ، وحول اليد المعقوفة إلي راحة « شكل رقم ٧٤ »



« شكل رقم ٧٤ »

(٣) اخط خطوة بالقدم اليسري وفى نفس الوقت هز الراحتين إلي أعلي لتصدم الراحة اليسري مع ظهر الراحة اليمني فوق الرأس «شكل رقم ٧٥ »



«شكل رقم ٧٥ »

(٤) هز الرجل اليمني إلي الأمام وإلي أعلي ، واربت مشط القدم اليمني بالراحة اليمني ، وهز الراحة اليسري إلي أعلي – يساراً وانظر إلي القدم اليمني «شكل رقم ٧٦ »



«شكل رقم ٧٦ »

الوضع ٢٧ :

تأرجح اليدين مع خطوة القرفصة :

(١) أدر الجسم إلي اليسار ، وأنزل القدم اليمني إلي الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمني ، وأنزل الراحتين إلي الجانبين ، وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٧٧ »



«شكل رقم ٧٧ »

(٢) أدر الجسم إلي اليسار لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمني إلي أسفل وإلي الأمام ، وهز الراحة اليسري إلي أسفل وإلي الوراء ، وانظر إلي الراحة اليمني «شكل رقم ٧٨»



« شكل رقم ٧٨ »

(٣) أدر الجسم إلي اليمين لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمني ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمني إلي أعلي - يمينا ، وإلي الخلف إلي أسفل ، وهز الراحة اليسري إلي اليسار ، إلى أعلي وإلي الأمام ، وانظر إلي الراحة اليسرى « شكل رقم ٧٩ »



«شكل رقم ٧٩ »

(٤) انقل مركز الثقل إلي اليسار لتشكل وضع خطوة القرفصة ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمني إلي أعلي – يمينا ، وإلي أسفل ، واصفع الأرض بالراحة اليمني إلي الداخل من جانب القدم اليمني ، وهز الراحة اليسري إلي أسفل – يسارا ، وإلي أعلى ، وانظر إلي الراحة اليمني « شكل رقم ٨٠ »



«شكل رقم ٨٠ »

الوضع ٢٨ :

دوران الذراعين مع اللكم إلى أسفل :

(١) انقل مركز الثقل إلي اليمين لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفى نفس الوقت اثن الذراع الأيمن ، وارفع الراحة اليمني إلي أعلي ، واسحب الراحة اليسري إلي أسفل ، وانظر إلي الأمام – يساراً ، « شكل رقم ٨١ »



«شكل رقم ٨١ »

(٢) هز الراحة اليسري إلي أسفل - يمينا ، وإلي أعلي - يساراً ، وإلي أسفل ، وهز الراحة اليمني إلي أسفل - يمينا ، وإلي أعلي الرأس ، بحيث تكون الراحة اليمني قبضة ، وفى نفس الوقت أدر الجسم إلي اليسار ، وارفع القدم اليمني إلي أعلي ، واثن الرجل اليمني مع استقامة الرجل اليسري وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٨٢ »

(٣) أنزل القدم اليمني مجاورة للقدم اليسرى واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرفص ، وفى نفس الوقت اثن الذراعين وهز الراحة اليسري إلي أعلي قليلا ، والكم بالقبضة اليمني إلي أسفل وليقع ظهر القبضة اليمني فى اليد اليسري ، وانظر إلي القبضة اليمني « شكل رقم ٨٣ »



«شكل رقم ٨٢ »



«شكل رقم ٨٣ »

الوضع ٢٩:

دفع الراحتين :

(١) مد الرجلين علي استقامة ، وحول الراحة اليسري إلي قبضة ، واسحب القبضتين إلي جانبي الخصر وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٨٤ »

(٢) ادفع الراحتين إلي الجانبين بمستوي الكتفين ، وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٨٥ »



« شكل رقم ٨٤ »



« شكل رقم ٨٥ »

الوضع ٣٠ : التقدم مع الركل :

(١) اخطو خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام « شكل رقم ٨٦ »

(٢) اركل القدم اليمني إلى الأمام وإلى أعلى « شكل رقم ٨٧»



«شكل رقم ٨٦ »

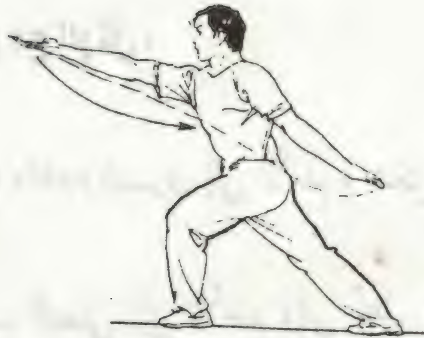


«شكل رقم ٨٧ »

الوضع ٣١ :

القبضة المعقوفة مع الخطوة الوهمية :

(١) أنزل القدم اليمنى إلى الوراء لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى، وفى نفس الوقت ادفع اليد اليمني إلي الأمام ، بحيث تكون ظهر الراحة اليمني إلي أسفل ، هز الراحة اليسري إلي أسفل وإلي الخلف ، وانظر الراحة اليمني « شكل رقم ٨٨ »



«شكل رقم ٨٨ »

(٢) ادفع الراحة اليسري إلي الأمام ، واسحب الراحة اليمنى إلى جانب الخصر، وانظر إلي الراحة اليسري «شكل رقم ٨٩ »



«شكل رقم ٨٩ »

(٣) انقل مركز الثقل إلي الخلف ، واسحب القدم اليسري نصف خطوة إلي الوراء ، وفى نفس الوقت حرك الراحة اليسري إلي أسفل وإلي الخلف لتشكل اليد المعقوفة ، وهز الراحة اليمنى إلى الوراء وإلى أعلى الرأس، «شكل رقم ٩٠»



«شكل رقم ٩٠ »

(٤) قرفص لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، واجعل مشط القدم اليسري إلي الداخل يمس الأرض مسا خفيفا ، وفى نفس الوقت هز القبضة المعقوفة اليسري إلي الأمام ، وأنزل الراحة اليمني إلي جانب الذراع الأيسر ، وانظر إلي القبضة المعقوفة اليسري «شكل رقم ٩١»



«شكل رقم ٩١»

الوضع ٣٢ :

تأرجح اليدين مع دفع الركبة :

(١) حول القبضة المعقوفة اليسري إلي راحة وهزها إلي الجهة اليمني ، واسحب الراحة اليمني تحت الذراع الأيسر - يساراً «شكل رقم ٩٢»



«شكل رقم ٩٢»

(٢) قف علي الرجل اليمني الممدودة ، والركبة اليسري مرفوعة أمام الجسم ، وأصابعها متجهة إلي أسفل وفى نفس الوقت حرك الراحة اليسري إلي أسفل - يساراً بمستوي الكتف ، واجعل اليد اليسري قبضة معقوفة ، وهز الراحة اليمني إلي أسفل - يمينا ، وإلي فوق الرأس ، وانظر إلي الأمام «شكل رقم ٩٣ »



«شكل رقم ٩٣ »

الوضع ٣٣ :

إنفاذ الراحة مع خطوة القرفصة :

(١) أدر الجسم إلي اليمين ، وأنزل القدم اليسري إلي الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمني، اثن الرجل اليمني إلي أعلي الفخذ، وهز الراحة اليسري إلي أعلي وإلي الأمام ، وانظر إلي الراحة اليسري «شكل رقم ٩٤ »

(٢) ادفع الراحة اليمنى إلى الأمام ، واسحب اليد اليسري إلي منحني الذراع الأيمن ، وفى نفس الوقت أدر الجذع إلي الأمام - يمينا «شكل رقم ٩٥ »

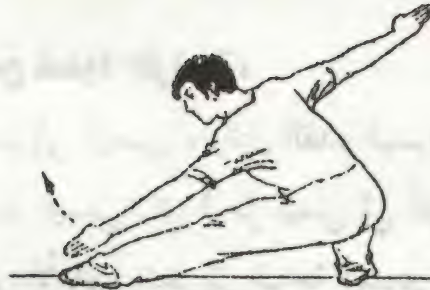


«شكل رقم ٩٤ »



«شكل رقم ٩٥ »

(٣) اثن الرجل اليمني وقرفص كاملا ، لتشكل خطوة القرفصة وفى نفس الوقت هز الراحة اليسري إلي أسفل نحو اليسار من الجانب الداخلى من الرجل اليسرى ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٩٦»



«شكل رقم ٩٦ »

الوضع ٣٤ :

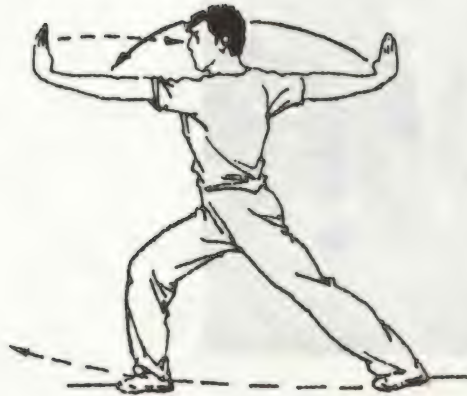
دفع الراحة مع الركل بعقب القدم :

(١) انقل مركز الثقل إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى، واثن الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى «شكل رقم ٩٧»



«شكل رقم ٩٧ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليمني إلي الأمام - يمينا ، واجعل أصابع اليدين متجهة إلي أعلي «شكل رقم ٩٨ »



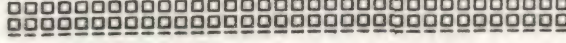
«شكل رقم ٩٨ »





المدرب أسامة سعيد مع معلمه الخبير الصينى «تشان» مدرب الكونغ فو بأسلوب السانداى للاتحاد المصرى للكونغ فو ووشو

تحت الطبع



١ – المبادئ الأساسية فى تطبيق أسلوب الشمال فى الاشتباك

٢ – أسلوب ملاكمة الجنوب

٣ – أسلوب الجيت – كون – دو .

٤ – أسلوب القرد

٥ – أسلوب تايجي تشيوان

٦ – أسلوب السيف العريض

٧ – أسلوب ساندا

٨ – أسلوب مخالب النسر

٩ – أسلوب الأفعي

١٠ – أسلوب الرمح

المراجع

china sports.

كتب صدرت للمؤلف



١ - « الكونغ فو » الصينية المصورة .

وهو المدخل الرئيسي إلي عالم فنون الكونغ فو الصينية

٢ - فنون الكونغ فو الهجومية والدفاعية .

وهو يشمل أسلوب فرس النبى وأسلوب بروس لى واستعراضات أبطال « الكونغ فو » مع تطوير المؤلف لفنون « الكونغ فو »

٣ - أسرار الكونغ فو وحقائق أسلوب النمر.

والذى يحمل بين طياته أسلوب النمر وتمرينات واستعراضات ومصطلحات متنوعة فى « الكونغ فو»

الفهـــرس



رقم الإيداع
١٥٦٨ / ٩٥
977 - 277 - 021 - 0

الوكلاء بالدول العربية

السعودية

الدار البيضاء : ت : ٤٢٤٠٧٧٦ - ٤٢٤٠٧٩٣ - فاكس : ٤٢٥١٦٢٤ - ص.ب : ٨٩٥٦٢
الرياض - الرمز : ١١٦٩٢

كنوز المعرفة : جدة ت: ٦٥١٠٤٢١ - فاكس: ٦٤٤٢٢٧٣ - ص.ب: ٣٠٧٤٦ - جدة: ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة : ٤٠ شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء ص.ب : ٤١٥٠ - ت : ٣٠٠٥٦٧ - ٣٠٩٥٢٠

دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكى - الأحباس - الدار البيضاء - ت: 85 42 30
فاكس: 39 45 44 02 212 00

الإمارات

دار الفضيلة : دبى - ديرة - ص. ب : ١٥٧٦٥ - ت : ٦٩٤٩٦٨ - فاكس : ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة : ص.ب : ٢٣٨٧٥ - هاتف : ٣٣٦٠٣٢

الجماهيرية العربية الليبية

دار الفرجانى : ص.ب : ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجى : غزة شارع الوحدة - فاكس : ٨٦٧٠٩٩ - ت : ٨٦١٨٩٢

مهارات الكونغ فو
أسامة سعيد
دار الطلائع